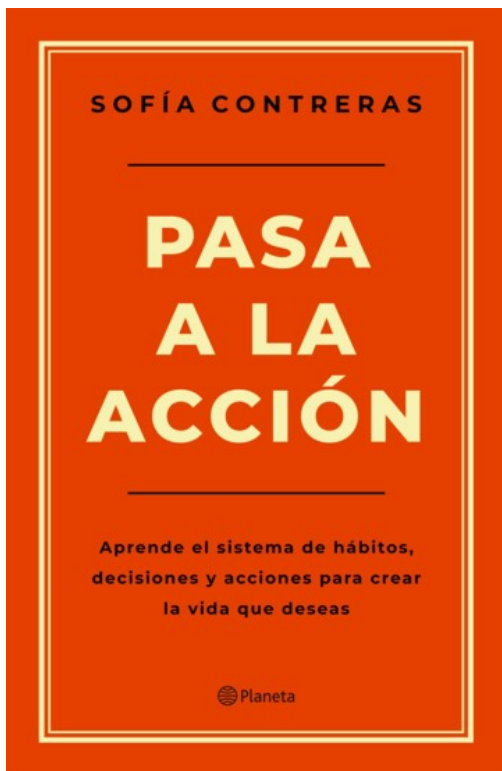




Fecha de publicación:
02/06/2025

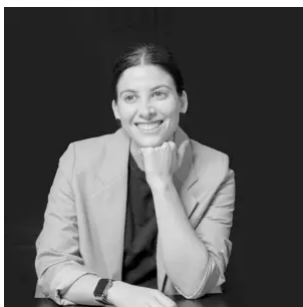
Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Pasa a la acción

Sofía Contreras

Una guía definitiva para tomar el control y hacer cambios reales.

Una guía definitiva para tomar el control y hacer cambios reales.

Pasa a la Acción es la guía definitiva para tomar el control y hacer cambios reales. A través de un enfoque práctico y directo, descubrirás el sistema de hábitos, decisiones y acciones que te permitirá vencer la procrastinación, alcanzar tus metas y construir el futuro que imaginas. Este libro es una invitación a detenerte, mirar a tu alrededor y pasar a la acción.

Con historias, ejemplos reales y datos científicos, Sofía Contreras comparte una hoja de ruta clara y una caja de herramientas para descubrir cómo hacer que cada paso te acerque a la vida que quieres vivir.

No importa si buscas un cambio en tu carrera, organizar mejor tu tiempo o simplemente recuperar el control de tus días. Aprenderás cómo:

- * Identificar qué quieres realmente y no lo que el mundo espera de vos.
- * Definir tus prioridades y diseñar un plan alineado con tu propia versión de éxito.
- * Superar las trampas mentales que te frenan antes de pasar a la acción.
- * Implementar una metodología clara para transformar intenciones en resultados.
- * Gestionar tu tiempo y energía de manera estratégica sin caer en la productividad tóxica.
- * Usar el fracaso como herramienta de aprendizaje en lugar de verlo como un obstáculo.
- * Crear hábitos sostenibles que te ayuden a avanzar sin agotarte en el proceso.

¿Estás listo para pasar a la acción?

Sofía Contreras

SOFÍA CONTRERAS es autora, conferencista, CEO y fundadora de Mastery Haus, firma de consultoría de negocios. Con más de doce años de experiencia en el ecosistema emprendedor, ha asesorado startups y corporaciones, y ha acompañado a cientos de emprendimientos en su crecimiento. En 2020 creó una academia de negocios y productividad por la que pasaron más de 18.000 alumnos. Su podcast "Pasa a la acción" es uno de los más escuchados en Argentina, Chile, México y Colombia. Ha dado charlas TEDx, formado equipos de alto rendimiento y creado una comunidad de más de un millón de personas en redes sociales. Su misión es ayudar a otros a construir la vida que desean.